

Community Health Plan

Presión alta de la sangre (Hipertensión)

¿Porqué es importante que usted mantenga la presión de su sangre bajo control? Una razón sería porque la presión alta de la sangre, también conocida como hipertensión, es una condición peligrosa que puede causar:

- Ataque al corazón
- Derrame cerebral
- Deficiencia del riñón



La siguiente información habla acerca del significado de la presión de la sangre, lo que causa la presión alta de la sangre, los factores de riesgo para la presión alta y cómo mantener la presión de su sangre bajo control.



Presión alta de la sangre

No existe una presión de sangre “ideal”. Sin embargo, hay un rango de presión de sangre “normal”. En general, cuando la presión es **más alta o igual a 140 sobre 90** por un período de tiempo muy largo, entonces se considera presión alta.



¿Qué causa la presión alta de la sangre?

En la mayoría de los casos, la causa de la presión alta no se conoce. En otros casos, la presión alta es causada por problemas de salud con los riñones, el corazón, u otra anomalía.



Factores de riesgo

Usted puede tener un alto riesgo para desarrollar presión alta si:

- S alguien en su familia tiene o tuvo hipertensión;
- S usted tiene diabetes o enfermedad del riñón;
- S usted es del sexo masculino;
- S usted es descendiente afro americano;



Más factores de riesgo

- S usted tiene más de 35 años de edad;
- S usted fuma;
- S usted está pasado de su peso “normal”;
- S usted toma bebidas alcohólicas frecuentemente;
- S usted no hace ejercicio regularmente.



¿Cómo mantener la presión de su sangre bajo control?

Si usted tiene presión alta, ¿qué puede hacer?

- # Tome sus medicinas como el doctor le ha dicho.
- # Coma menos comida alta en grasa (ejemplo: comida frita).
- # Coma menos sal o comida salada.
- # Aumente su actividad física haciendo ejercicio regularmente. Asegúrese de hablar con su doctor antes de comenzar algún programa de ejercicio.
- # No fume.
- # Evite tomar bebidas alcohólicas frecuentemente.
- # Aprenda a manejar la tensión nerviosa.

Recuerde...si usted tiene presión alta, su doctor le puede ayudar a controlarla. Asegúrese de examinar la presión de su sangre regularmente. Su doctor le puede decir que tan frecuente.

Esta hoja informativa no debe ser considerada como un consejo médico específico, porque cada situación individual es diferente. Si usted necesita consejo médico, hable con su doctor y no dependa del conocimiento adquirido de esta información. Community Health Plan/Health Education and Promotion Unit, 07/98.

Escritor: Roberto Belloso, M.P.H.